

Stages Régénération

*Au Cœur du **Qi Gong**, en Nature le plus possible,*

et aussi, si envies des stagiaires :

EFT, Mandalas Créatifs, Massages « Inspirations Tuina », « Clair Ressenti »



Chaque mois une proposition de dates pour un stage d'1 à 7 jours

Contenus

- *Des pratiques spécifiques* d'auto-massages, déblocages articulaires-énergétiques, étirements, pratiques en mouvements, marches, méditations ciblées.

Pour prendre soin de la qualité énergétique correspondante à la saison en cours.

- *Un Qi Gong en filigrane* tout au long de la semaine. Parfois d'autres formes sont enseignées en plus.

- *Je construis beaucoup ces stages en fonctions des personnes présentes* : leurs besoins-demands exprimés, ce que je pense judicieux de leur partager. Ainsi chacun de ces stages est unique.

Pour que chacun trouve de quoi nourrir sa « boîte à outils » durant le stage et pour après.

***Adresse du stage* : 754, Chemin de Gassieu, 47470 Dondas**

Contactez-moi pour tout renseignement complémentaire :

Véronique AUSTRUY, Tél : 06 16 87 20 04

@ : austruy.veronique@neuf.fr

site : <https://veronique-austruy.fr>



Chaque mois, chaque stage de Régénération est différent,

avec un fil conducteur

auquel se rajoutent les demandes, attentes, etc. Des stagiaires présents :

<p><u>Septembre, avec le Wu Dang 1:</u></p> <p>... 7 jours : Du lundi 16 au dimanche 22.</p> <p>... 5 jours : Du lundi 16 au vendredi 20.</p> <p>... 2 jours : Week-end du 21 et 22.</p>	<p><u>Octobre, avec le respiratoire :</u></p> <p>... 7 jours : Du lundi 14 au dimanche 20.</p> <p>... 5 jours : Du lundi 14 au vendredi 18.</p> <p>... 2 jours : Week-end du 19 et 20.</p>
<p><u>Novembre, avec un Dao Yin de tonification générale :</u></p> <p>... 6 jours : Du mardi 19 au dimanche 24.</p> <p>... 4 jours : Du mardi 19 au vendredi 22.</p> <p>... 2 jours : Week-end du 23 et 24</p>	<p><u>Décembre, avec la méditation, en assise, en marche, en statique et dans la vie quotidienne :</u></p> <p>... 7 jours : Du lundi 16 au vendredi 20.</p> <p>... 5 jours : Du lundi 16 au vendredi 20.</p>
<p><u>Janvier, avec les 6 Sons, en mouvement, et en assise :</u></p> <p>... 7 jours : Du lundi 13 au dimanche 19.</p> <p>... 5 jours : Du lundi 13 au vendredi 17.</p> <p>... 2 jours : Week-end du 18 et 19.</p>	<p><u>Février, avec le Wu Dang 2 :</u></p> <p>... 7 jours : Du lundi 17 au dimanche 23.</p> <p>... 5 jours : Du lundi 17 au vendredi 21.</p> <p>... 2 jours : Week-end du 22 et 23.</p>
<p><u>Mars, avec la Bannière de Ma Wang Dui:</u></p> <p>... 7 jours : Du lundi 24 au dimanche 30.</p> <p>... 5 jours : Du lundi 24 au vendredi 28.</p> <p>... 2 jours : Week-end du 29 et 30.</p>	<p><u>Avril, avec le Yi Jin Jing :</u></p> <p>... 7 jours : Du lundi 14 au dimanche 20.</p> <p>... 5 jours : Du lundi 14 au vendredi 18.</p> <p>... 2 jours : Week-end du 19 et 20.</p>
<p><u>Mai, avec le DAO Yin du Cœur et des pratiques pour prendre soin de notre Cœur :</u></p> <p>... 6 jours : Du mardi 6 au dimanche 11.</p> <p>... 4 jours : Du mardi 6 au vendredi 9.</p> <p>... 2 jours : Week-end du 10 et 11.</p>	<p><u>Juin, thème à déterminer.</u></p> <p>... 7 jours : Du lundi 2 au dimanche 8.</p> <p>... 5 jours : Du lundi 2 au vendredi 6.</p> <p>... 2 jours : Week-end du 7 et 8.</p>

Pour ceux qui habitent tout près, et qui ont juste envie de faire une journée de stage, vous pouvez vous joindre à la 1ère journée de ces stages. A voir au fur et à mesure.

Tarifs et logistique

Pour l'animation :

350 euros les 7 jours, 250 euros les 5 jours, 170 euros les 3 jours, 120 euros les 2 jours.

Possibilité d'étaler les paiements et/ou de négocier les tarifs s'ils sont susceptibles d'empêcher votre élan.

Possibilité éventuellement d'arriver avant, de repartir après... A construire...

L'hébergement :

En fonction des personnes qui vont s'inscrire, du besoin et envies de chacun, il y a là différentes possibilités (sur place et autour). A construire avec chacun, au cas par cas, pour chaque stage, je vous accompagnerai pour organiser cela au mieux...

La restauration :

Ces stages sont l'occasion de se poser des conditions «idéales» de repos, de régénération, y compris au niveau de l'« alimentation matière ». Ceux qui le souhaitent peuvent en profiter pour :

- Aller voir du côté d'une alimentation peut-être plus «Vivante»...

- La possibilité de se plonger dans les propositions de France Guillain (faire connaissance avec son «Miam O fruits, Miam O 5 éléments, et autres recherches-propositions).

- La possibilité de se faire des jus de légumes, fruits, avec un extracteur de jus, des smoothies et autres préparations avec un blender.

- Alléger son bol alimentaire, voir jeûner à certains moments.

- Chacun prévoit les ingrédients nécessaires à son alimentation suivant ses intentions. Ou des choses à partager.

- Il y aura ici à disposition un extracteur, un blender ainsi qu'une «boîte à idées» pour s'inspirer si besoin.

- On peut en parler avant pour que vous puissiez prévoir vos ingrédients. En général, un peu avant le stage, un mail partagé nous coordonne les uns les autres.